

2019. Medications for common ailments of adults. প্রাপ্তবয়স্কদের সাধারণ অসুস্থতার জন্য ওষুধ।

Symptom অসুস্থতার লক্ষণ	Medication ওষুধ	Direction for Use ব্যবহারের নিয়ম
Nausea & Vomiting বমি-ভাব বা বমি	Tablet ONDANSETRON (mouth dissolving tablet) 4 mg, (Tab. ONDEM MD 4 mg). Pharmacy to dispense 10 tablets.	1 tablet to be chewed / sucked and then swallowed. Maximum 4 tab in 24 hours. Can be taken even in empty stomach. 1 টা ট্যাবলেট চিবিয়ে বা চুষে খেতে হবে। 24 ঘণ্টায় 4 টা ট্যাবলেট পর্যন্ত খাওয়া যাবে। খালি পেটেও খাওয়া যাবে।
Motion sickness ভ্রমণ-জনিত-বমি	Tablet CINNARIZINE 25 mg, (Tab. STUGERON 25 mg). Pharmacy to dispense 10 tablets.	1 tablet (to be swallowed by mouth with water) taken 2 hour before travel then half tablet every 8 hours during the journey. To be taken after food. ভ্রমণের 2 ঘণ্টা আগে, 1 টা ট্যাবলেট জল দিয়ে গিলে খেতে হবে, কিছু খাবার খেয়ে। তারপর, ভ্রমণ চলাকালীন, অর্ধেক ট্যাবলেট প্রতি আট (8) ঘণ্টা অন্তর খেতে হবে।
Fever জ্বর, Pain (headache, bodyache) ব্যথা	Tablet PARACETAMOL 500 mg, (Tab. CALPOL 500 mg). Pharmacy to dispense 15 tablets.	1 tablet (to be swallowed by mouth with water) taken every 4 to 6 hours x 3 days. Maximum 6 tablets can be taken in 24 hours. 1 টা করে ট্যাবলেট জল দিয়ে গিলে খেতে হবে, 4 থেকে 6 ঘণ্টা অন্তর, 3 দিন পর্যন্ত। 24 ঘণ্টায় 6 টা পর্যন্ত ট্যাবলেট খাওয়া যাবে।
Fever with running nose and cough জ্বর-সর্দি-কাশী	Suspension ZINC GLUCONATE (20mg/5mL), (Susp. ZN 20). Pharmacy to dispense 100 mL phial.	10 mL to be swallowed by mouth once daily after food for 5 days. সারা দিনে 1 বার, 10 মিলি লিটার ওষুধ গিলে খেতে হবে, কিছু খাওয়ার পর, 5 দিন পর্যন্ত। Take Tablet PARACETAMOL also for fever. জ্বরের জন্য PARACETAMOL ট্যাবলেট ও খেতে হবে।
Acute Watery Diarrhea [ডাইরিয়া]	1) W.H.O. O.R.S. powder 4.2 g sachet, (WALYTE O.R.S. 4.2 g sachet), Pharmacy to dispense 20 sachets.	Mix the powder of 5 sachets in 1 Liter drinking water bottle to make ORS. Drink 25 - 50 mL ORS (one gulp), every 5 minutes for first 4 hours, or till urine color is normal. Drink more frequently if urine color is dark. Take normal food and water. Do not take milk and leafy vegetables & fibers. Continue drinking adequate ORS so that urine color is normal. 5 টা ORS প্যাকেট এর পুরোটা একটা 1 লিটার পানীয় জলের বোতলে গুলে নিতে হবে। প্রতি 5 মিনিটে 25 থেকে 50 মিলি লিটার (এক ঢোক) করে খেতে হবে প্রথম 4 ঘণ্টা পর্যন্ত, অথবা যতক্ষণ পর্যন্ত না প্রস্রাব স্বাভাবিক হচ্ছে। পর্যাপ্ত পরিমাণ ORS খেয়ে যেতে হবে, যাতে ডাইরিয়া-চলাকালীন প্রস্রাব স্বাভাবিক থাকে। স্বাভাবিক খাবার খেতে হবে (দুধ ও সবজি বাদ দিয়ে)।
	2) Tablet LOPERAMIDE 2 mg, (Tab LOPAMIDE 2 mg). Pharmacy to dispense 10 tablets.	2 tablets taken (to be swallowed by mouth with water) at a time, ONCE ONLY. Do not repeat. 2 টা ট্যাবলেট একসঙ্গে জল দিয়ে গিলে খেতে হবে - শুধুমাত্র একবার।
	3) Suspension ZINC GLUCONATE (20mg/5mL), (Susp. ZN 20). Pharmacy to dispense 100 mL phial.	10 mL to be swallowed by mouth once daily after food for 5 days. সারা দিনে 1 বার, 10 মিলি লিটার ওষুধ গিলে খেতে হবে, কিছু খাওয়ার পর, 5 দিন পর্যন্ত।

Heartburn, Acidity, Dyspepsia অম্বল, গলা-বুক জ্বালা	1) Tablet RANITIDINE 150 mg, (Tab. RANTAC 150 mg). Pharmacy to dispense 15 tablets.	2 tablets (to be swallowed by mouth with water) taken once daily at bedtime for 5 days. রোজ রাতে শোওয়ার আগে 2 টা করে ট্যাবলেট জল দিয়ে গিলে খেতে হবে, 5 দিন পর্যন্ত।
	2) Tablet METOCLOPRAMIDE 10 mg, (Tab. REGLAN 10 mg). Pharmacy to dispense 10 tablets.	1 tablet (to be swallowed by mouth with water) taken every 8 hours for 3 days. প্রতিদিন 3 বার, 1 টা করে ট্যাবলেট জল দিয়ে গিলে খেতে হবে, 3 দিন পর্যন্ত।
Allergy এলার্জি	Tablet CETIRIZINE 10 mg, (Tab. CTZ 10 mg). Pharmacy to dispense 10 tablets.	1 tablet (to be swallowed by mouth with water) taken every day after food for 3 days. প্রতিদিন 1 বার, খাবার পর, 1 টা করে ট্যাবলেট জল দিয়ে গিলে খেতে হবে, 3 দিন পর্যন্ত।
Severe Allergy / Very High Fever / Severe Vomiting – in spite of usual medications. গুরুতর এলার্জি / খুব বেশি জ্বর / খুব বেশি বমি - সাধারণ ওষুধ খাওয়ার পরেও।	Tablet DEXAMETHASONE 0.5 mg, (Tab. DECDAN 0.5 mg). Pharmacy to dispense 30 tablets.	12 tablets (to be swallowed by mouth with small amount of water) once only. অল্প জল দিয়ে, 12 টা ট্যাবলেট জল দিয়ে গিলে খেতে হবে একবার মাত্র।
Constipation only - without abdominal pain or vomiting কোষ্ঠকাঠিন্য; পেটে ব্যথা বা বমি নেই।	Psyllium (Isabgol) Husk (SAT-ISABGOL powder) Pharmacy to dispense 200 gram packet.	2 tablespoon full of Psyllium Husk to be mixed with 1 glass (200 mL) drinking water at bedtime. Drink immediately after adding water. Drink plenty of water (2.5 – 3 litres) throughout the day. 2 টেবল চামচ ইসবগল 1 গ্লাস (200 মিলি লিটার) পানীয় জল এ মিশিয়ে, রাতে শোওয়ার আগে খেতে হবে। জলে গুলেই দ্রুত খেতে নিতে হবে। সারা দিন প্রচুর পরিমাণে জল (2.5 - 3 লিটার) পান করুন।
Dysentery রক্ত-আমাশা	1) Follow treatment of Acute Watery Diarrhea. ডাইরিয়ার ওষুধ চলবে Plus তার সাথে 2) Tablet CIPROFLOXACIN 500 mg + TINIDAZOLE 600 mg, (Tab. CIFRAN-CT 500/600) Pharmacy to dispense 10 tablets.	1 tablet taken (to be swallowed by mouth with water) every 12 hours after food for 5 days. খাবার খাওয়ার পর 1 টা করে ট্যাবলেট জল দিয়ে গিলে খেতে হবে, দিনে 2 বার করে 5 দিন পর্যন্ত।

In Child below 12 years of age শিশুদের ক্ষেত্রে: Fever জ্বর Pain (headache, bodyache) ব্যথা	Suspension PARACETAMOL (250 mg / 5mL), (Susp. CALPOL 250). Pharmacy to dispense 2 phials of 60 mL.	Each dose is 1 mL for every 5 kg body weight of the child below 12 years (5mL dose is for a 25 kg child; 1 mL is for a 5 kg child). One dose every 6 hours by mouth. Bathe the child with luke warm water (not cold water) two to three times in a day. 12 বছরের কম বয়সী শিশুর প্রতি 5 কেজি শরীরের ওজনের জন্য প্রতিটি ডোজ 1 মিলি লিটার (5 মিলি লিটার ডোজ একটি 25 কেজি বাচ্চার জন্য; 1 মিলি লিটার 5 কেজি শিশুর জন্য)। প্রতি 6 ঘন্টায় একটা ডোজ। জ্বর হলে, দিনে দু'বার থেকে তিন বার অল্প গরম জল (ঠান্ডা জল নয়) দিয়ে শিশুকে স্নান করান।
--	---	--

Please attend the Emergency Department of your nearest health care facility / hospital in case of life-threatening symptoms like sudden chest pain or sudden difficulty in breathing, sudden weakness / numbness on one side, fainting / change in mental state, seizures (generalized convulsions), fever with a rash, severe cold or flu symptoms, serious burns, head or eye injury, broken bones and dislocated joints, severe cut wounds / lacerations, vaginal bleeding with pregnancy, severe bleeding from any part of the body, severe injury from animal bites.